

Nome da Instituição:

Centro de Bem Estar Infantil

Escola:

Agrupamento de Escolas Alves Redol



EMENTA SEMANAL 02 a 06 DE maio 2022

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

| | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---|----|--|
| 2 ª F E I R A | SOPA | Creme de cenoura com feijão-manteiga | | |
| | PRATO | Febras de porco grelhadas com arroz de cenoura | | |
| | DIETA | Peito de peru grelhado com arroz de cenoura | | |
| | VEGETARIANO | Arroz de ervilhas, milho, cenoura e pimentos | | |
| | SALADA | Alface, cenoura ralada e pepino | | |
| | FRUTA/SOBREMESA | Laranja, maçã ou pêra | | |
| | LANCHE | Pão de mistura com manteiga e maçã | 1 | |
| 3 ª F E I R A | SOPA | Agrião e nabo | | |
| | PRATO | Pescada à Gomes de Sá | 4 | |
| | DIETA | Pescada cozida com batata cozida e brócolos | 4 | |
| | VEGETARIANO | Estufado de feijão-branco com espinafres e batatinha corada | | |
| | SALADA | Alface, tomate e cebola | | |
| | FRUTA/SOBREMESA | Banana ou maçã | | |
| | LANCHE | Pão de mistura com fiambre de frango e laranja | 1 | |
| 4 ª F E I R A | SOPA | Couve coração | | |
| | PRATO | Stroganoff de frango com massa fusilli | 1 | |
| | DIETA | Frango cozido com massa fusilli e cenoura cozida | 1 | |
| | VEGETARIANO | Seitan à Oriental (cenoura, brócolos, cogumelos e massa espiral) | | |
| | SALADA | Alface, beterraba e milho | | |
| | FRUTA/SOBREMESA | Maçã, pêra ou clementina | | |
| | LANCHE | Pão de mistura com queijo e maçã | 1 | |
| 5 ª F E I R A | SOPA | Alho-francês com alface | | |
| | PRATO | Calamares com arroz de feijão | 14 | |
| | DIETA | Perca grelhada com batata cozida | 4 | |
| | VEGETARIANO | Feijoada de cogumelos (feijão-branco, cogumelos e nabiças) com arroz branco | | |
| | SALADA | Alface, cenoura ralada e cebola | | |
| | FRUTA/SOBREMESA | Maçã, pêra ou laranja | | |
| | LANCHE | Pão de mistura com manteiga, sumo e mandarina | 1 | |
| 6 ª F E I R A | SOPA | Creme de ervilhas | | |
| | PRATO | Carne de novilho guisada aos cubos com esparguete | 1 | |
| | DIETA | Carne de vaca cozida com arroz branco e hortaliça | | |
| | VEGETARIANO | Tofu mexido com cenoura e espinafres | | |
| | SALADA | Tomate, couve roxa e cebola | | |
| | FRUTA/SOBREMESA | Mandarina, maçã ou pêra | | |
| | LANCHE | Pão de mistura com queijo ou fiambre de peru e maçã | 1 | |

Ementa elaborada por:

Número da Ordem dos Nutricionistas:

✘ Nota: O lanche é apenas fornecido aos alunos do escalão A da ASE. ✘

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.